

حال خوب



چرا زود قضاوت می کنیم

شاید تا به حال به دلیل حال بدی‌های خودتان زیاد فکر کرده باشید. شاید به نتایجی هم رسیده باشید، اما غالباً هم شاید به نتیجه‌ای نرسیده باشید و ندانسته باشید که واقعا دلایلش چیست. جدا از همه مواردی که ذکر می‌شود، معمولاً چند دلیل در حال بدی ما اثر زیادی دارد: قضاوت کردن، مقایسه کردن، آزمندی خارج از حد کفایت و...

یکی از این دلایل، بلاشک قضاوت کردن است و مخصوصاً اینکه ما در قضاوت کردن عجول هستیم. همین عجله در قضاوت، باعث می‌شود تا نسبت به دیگران کدورت داشته و دیگران نیز از ما کدورت به دل داشته باشند. از آنجایی که به روایت روانشناسان، بیش از ۸۰ درصد خوشبختی ما به کیفیت روابط ما بازمی‌گردد، در نتیجه این عجول بودن در قضاوت، می‌تواند بخش بزرگی از خوشبختی ما را سرقت کند، اما چسرا در قضاوت کردن عجول هستیم؟ محمود سریع‌القلم، استاد دانشگاه، در یکی از مقالات جدید خود، نگاه جالبی به زود قضاوت کردن و دلایل آن انداخته است. بخشی از دلایل شاخص آن را با هم مرور می‌کنیم:

- چون غریزه «پدیده شدن» در اکثر موارد فعال است.
- چون میانگین IQ جامعه قابل توجه است ولی EQ تقریباً تعطیل است.
- چون یک نفر می‌تواند در رشته‌ای فوق‌العاده متخصص باشد ولی آداب صحبت کردن را ناندان.
- چون تقریباً در هیچ نهادی (مدرسه، دانشگاه، جامعه و دولت)، مهارت صحبت کردن آموزش داده نمی‌شود.
- چون انصاف در بیان و قضاوت، معمولاً از کنترل و برتری بر دیگران جلوگیری می‌کند.
- چون رفتار بسیاری از افراد، تحت تأثیر غریزشان است تا فکرشان؛ حتی ممکن است تحصیلکرده هم باشند.
- چون بسیاری از افراد تکراری که برای یادگیری و بهتر شدن مفید نیستند معاشرت می‌کنند.
- چون هیجان داشتن، شلوغ کردن و بی‌محبا صحبت کردن، توجه دیگران را بر می‌انگیزد.
- چون افراد اول صحبت می‌کنند بعد سؤال می‌کنند.
- چون پرهیز از هیجان، تعجیل و واکنشی صحبت کردن از دوره دبستان آموزش داده نشده است.
- چون افراد عموماً، تربیت روانی نشده‌اند تا انسان‌های توانا را تقدیر کنند.
- چون سخن نا روا گفتن و قضاوت نابجا کردن، اغلب پیامد ندارد.
- چون خواندن زمان و بیوگرافی، عادت عمومی نیست.
- چون سؤال کردن بر روی قضاوت دقیق، در بسیاری از موارد افت شخصیتی دارد.
- چون بسیاری تصور می‌کنند که آرام بودن و در نتیجه تأمل بیشتر، نوعی اختلال روانی محسوب می‌شود.
- و...

جالب‌ترین بخش این نکته‌ها، این است که غالباً افراد آرام و کسانی را که زیاد تأمل و تحمل می‌کنند، دوست ندارند. در جمع‌های خانوادگی و کاری و... اساساً افراد پروننگرا و پر جنب‌وجوش و... مورد توجه و ستایش بیشتری قرار می‌گیرند. اساساً آرام بودن و طبع فکر و تأمل عمل کردن، چندان جذابیت ظاهری و رفتاری ندارد و به‌خاطر همین، ملت سعی می‌کنند که از این موارد دوری کنند. در واقع هیجان‌زدگی را باید یکی از مهم‌ترین عوامل حال بدی‌ها دانست؛ آن هم در حالی که خیلی‌ها تصور می‌کنند هیجان چون از نوع احساسات است و احساسات می‌تواند منجر به حال مثبت و خوب شود، پس باید ربطی بینشان وجود داشته باشد؛ در حالی که کاملاً برعکس است.

ترین‌ها

بدشانس ترین آدم دنیا



تا حالا به بدشانس‌ترین آدم‌ها فکر کرده‌اید؟ البته در این زمینه اخبار و قصه‌های زیادی وجود دارد اما اخیراً یکی از بدشانس‌ترین آدم‌های روی کره زمین رونمایی شده است. قصه چیست؟ فردی را در فیلادلفیای آمریکا، ۲۴ سال زندانی کرده‌اند به جرم قتل که مرتکب نشده است. بعدها به او غرامت چند میلیون دلاری هم پرداخت کردند تا به خوبی و خوشی برود دنبال زندگی‌اش. اما بعدش چه شد؟ او بلافاصله بعد از آزادی‌اش، سر یک بدهی ۱۴۰۰ دلاری، زد و یک نفر را کشت؛ پس اگر فکر می‌کنید در زندگی‌تان بدشانس هستید، به کریستوفر ویلیامز فکر کنید.

فاطمه عباسی | روزنامه‌نگار | آخرین باری که تهران را نه از پشت پنجره آپارتمان، که از فراز یک قله و زیر سایه آسمان آبی تماشا کرده‌اید، کی بوده است؟ برای بسیاری از پانخت‌نشینان، رشته کوه البرز که همچون دیواری استوار، تهران را در آغوش گرفته، فقط یک منظره طبیعی نیست؛ بلکه یک پناهگاه، یک مقصد و فرصتی برای فرار از ازدحام و باز یافتن آرامش است. فردا، ۲۹ مهر که روز ملی کوهنوردی نام گرفته، پهنانه‌ای عالی برای تحقق این تجربه است. آخر هفته‌ها،

مسیرهای منتهی به ارتفاعات، پر از گام‌هایی می‌شود که با هر قدم، از دغدغه‌های روزمره فاصله می‌گیرند و به آسمان نزدیک‌تر می‌شوند. این کوه‌ها با قله‌های متعددشان، از مبتدیان تا حرفه‌ای‌ترین‌ها را به سوی خود فرامی‌خوانند. صعود به یک قله، تنها یک ورزش نیست؛ تجربه‌ای است از غلبه بر خود و لمس سکونی که در هیاهوی شهر گرم شده است. در این گزارش، نگاهی انداخته‌ایم به چند قله محبوب تهران که می‌توانند مقصد آخر هفته‌ای کوهنوردان باشند.



قله پلنگ چال (۳۵۵۰ متر)

این قله که نام خود را از پناهگاه معروف پلنگ چال گرفته، یکی از مقاصد پرطرفدار در غرب توجال است. مسیر اصلی آن از درکه آغاز شده و با عبور از کنار رودخانه و طبیعتی زیبا، کوهنوردان را به پناهگاه و سپس قله می‌رساند. این برنامه برای کوهنوردان با تجربه متوسط بسیار مناسب است.



قله شاه‌نشین (۳۸۸۵ متر)

یکی از قله‌های خط‌الرأس توجال که منظره‌ای بی‌نظیر از تهران و دشت‌های اطراف ارائه می‌دهد، قله شاه‌نشین است. صعود به این قله معمولاً از طریق ایستگاه هفتم تله‌کابین یا از مسیر پناهگاه پلنگ چال انجام می‌شود و به دلیل ارتفاع بالا، یک برنامه کوهنوردی جدی و جذاب برای حرفه‌ای‌ها محسوب می‌شود.



قله توجال (۳۹۵۹ متر)

بام تهران و نماد کوهستانی پایتخت. توجال با ارتفاع نزدیک به ۴۰۰۰ متر، بلندترین قله مشرف به شهر است. مسیرهای متعددی از دریند، ولنجک و دارآباد به آن ختم می‌شود. تله‌کابین معروف آن، دسترسی به ارتفاعات بالاتر را آسان می‌کند و پناهگاه شیرپلا در میانه راه، استراحتگاهی محبوب برای کوهنوردان است.



قله دارآباد (۳۲۰۰ متر)

شرقی‌ترین قله‌ای که مستقیماً از تهران قابل صعود است. مسیر آن از محله دارآباد شروع شده و با شیب نسبتاً تندی کوهنوردان را به چالش می‌کشد. این قله به دلیل چشم‌انداز وسیعش به سد لتیان و لواسانات، در میان کوهنوردان حرفه‌ای بسیار محبوب است و صعودی جدی به حساب می‌آید.



قله سیاه‌بند (۳۳۲۰ متر)

قله‌ای زیبا در منطقه کلکچال که اغلب به همراه آن صعود می‌شود. مسیر دسترسی به آن از همان اردوگاه کلکچال می‌گذرد و به دلیل شیب ملایم‌تر نسبت به برخی قله‌های همجوار، گزینه‌ای عالی برای کسانی است که به دنبال یک برنامه کوهپیمایی و نه چندان سنگین با چشم‌اندازی فوق‌العاده هستند.



قله کلکچال (۳۳۵۰ متر)

یکی از نوستالژیک‌ترین قله‌های شمال تهران که از پارک جمشیدیه قابل دسترسی است، قله کلکچال است. اردوگاه کلکچال در میانه مسیر، مکانی شناخته‌شده برای استراحت و شب‌مانی است. مسیر پیمایش آن مشخص و پرتردد بوده و صعود به آن به خصوص در فصول معتدل، تجربه‌ای دلنشین برای عموم کوهنوردان است.



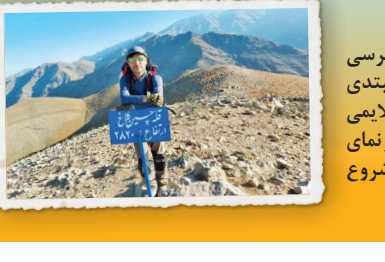
قله دوشاخ (۳۰۴۰ متر)

قله‌ای در غرب تهران که معمولاً از مسیر دره فرحزاد و جاده امامزاده داوود صعود می‌شود. این قله به دلیل مسیر خلوت‌تر و طبیعت بکر خود، مورد توجه کوهنوردانی است که به دنبال فرار از مسیرهای شلوغ هستند. صعود به آن یک برنامه یک‌روزه عالی برای کوهنوردان با تجربه است.



قله اسپیل (۳۱۰۰ متر)

این قله صخره‌ای زیبا که در شمال منطقه بند یخچال قرار دارد، بیشتر به خاطر دیوارهایش نزد ستگنوردان شهرت دارد. مسیر اصلی صعود به آن از پناهگاه شیرپلا می‌گذرد و نیازمند آمادگی جسمانی خوب و آشنایی با مسیرهای پاکوب است.



قله چین‌کلاغ (۲۸۲۰ متر)

این قله که از سعادت‌آباد و شهرک بام تهران دسترسی دارد، یکی از بهترین گزینه‌ها برای کوهنوردان مبتدی و برنامه‌های خانوادگی است. مسیر آن شیب ملایمی دارد و در کمتر از ۲ ساعت می‌توان به قله رسید و از نمای زیبای شهر تهران لذت برد؛ مقصدی عالی برای شروع ماجراجویی در کوهستان.

دور دنیا

مراسم تدفین ساختگی



برخی دوست دارند بدانند چقدر در دل اهالی محل و در همسایه محبوبند و یا وقتی خدای نکرده، دارفانی را وداع می‌گویند، چند نفر به مجلس ختم‌شان می‌آیند و اگر می‌آیند، با چه سر و وضعی و چه تیپ و قیافه‌ای بر سر مزارشان ظاهر می‌شوند. نمونه‌اش مردی ۷۴ ساله در هند است که با صحنه‌سازی مرگ خود و برگزاری مراسم تدفین ساختگی، واکنشی احساسی و گسترده از اهالی روستایش در یافت کرد و خیالش راحت شد که در دل مردم جا دارد. این اقدام عجیب با هدف سنجش میزان محبت و احترام مردم نسبت به او انجام شد و البته برایش رضایت‌بخش بود.

در روستای کوچکی واقع در ایالت بهار هند، موهان لال، که به سرباز نیروی هوایی هند، تصمیم گرفت با اقدامی غیرمعمول، میزان علاقه و احترام اطرافیان را بسنجد. او با کمک بستگانش خبر درگذشت خود را منتشر کرد و مراسمی کامل با تابوت، گل‌آرایی و تشریفات سنتی ترتیب داد. صدها نفر از اهالی روستا، با شنیدن این خبر، در مراسم تدفین او شرکت کردند و با اندوه و احترام فراوان در تشییع جنازه او حضور یافتند.

اما نقطه اوج این نمایش زمانی بود که موهان لال ناگهان از تابوت برخاست و حضار را در بهت و حیرت فرو برد. او در پاسخ به علت این اقدام گفت: «پس از مرگ، مردم تابوت را حمل می‌کنند، اما من می‌خواستم خودم شاهد این صحنه باشم و ببینم مردم چقدر احترام و محبت برای من قائلند».

برای واقعی جلوه دادن مراسم، موهان از بستگانش خواست تا او را روی تابوت تزیین شده تا محل سوزاندن جسد حمل کنند. این اقدام نه تنها موجب حضور گسترده مردم شد، بلکه واکنش‌های احساسی و حمایت‌آمیزی را نیز برانگیخت. برخی از شرکت‌کنندگان پس از فهمیدن حقیقت، ابتدا شوکه شدند اما با دیدن نیت صادقانه موهان لال، او را یخشیدند.

برای جلب رضایت و دلجویی از اهالی، موهان لال پس از مراسم تدفین ساختگی، ضایقتی بزرگ ترتیب داد و همه را به صرف غذایی مفصل دعوت کرد.

عکس نوشت

جهان پیرامون ما

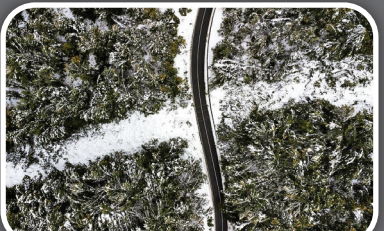
گاهی عکس‌ها، اثرگذارتر از هزار هزار نوشته و پیام می‌شوند. حالا با دیدن برخی عکس‌های روز جهان، نگاهی می‌اندازیم به دنیای پیرامونمان.



آسمان شب و شفق قطبی در شرق ایالت براندنبورگ آلمان



بر تو خورشید در کنار رودخانه‌ای در نزدیکی شهر برمن آلمان



رد پای ننه سرما در مقنوبه شمالی



مسابقات قایقرانی در خلیجی در شمال شرق فرانسه